

# Tee Rezepte

Von  
Daniela Auzinger  
5. Februar 2016

# Entspannungs Tee

- 15 gr Baldrian
- 25gr Melisse
- 25gr Pfefferminze
- alles Mischen
- 1/2 L Wasser auf Kochen
- 1El der Mischung bei geben und 10-15 Minuten ziehen lassen

# Weiderinden Tee

- Das Aspirin der Natur
- 3gr Weiderinde
- 250ml kochendes Wasser
- dies 5 Min ziehen lassen dan in kleinen Schlücken Trinken.

# Kräutertee entschlackend

- Wenn das Bindegewebe stark übersäuert ist, dann erschlaft es vorzeitig. Eine Mischung aus Blutreinigenden, Entwässernden Kräutern und Wurzeln sorgen dafür, dass die Schlacken und Giftstoffe ausgeschwemmt werden.
- 20gr Artischockenblätter
- 30gr Beifusskraut
- 30gr Ehrenpreis
- 30gr Liebstöckelwurzel
- 50gr Löwenzahnwurzel
- 30gr Scharfgarbenkraut
- 30gr Silbermantel
- 30gr Wegwartenwurzel
- alles gut mischen und 2TL pro Tasse Tee begeben.
- Tee immer 15 Minuten ziehen lassen, diese Kur sollte man 4-6 Wochen machen.

# Kamillen Tee

- Kamille ist ideal um Empfindliche haut zu besänftigen und kleine Entzündungen zu heilen. Am Besten mit einem Geischt-Dampfbad.
- 1El Kamillenblüte
- 1El Pfefferminze
- In eine grosse Schüssel geben und die Zutaten begeben umd mit 1l heissem Wasser übergiesen.